ca. 43,- DM

Erhältlich ist der ANO beim ANO-Versand Junker, Nordendstr. 1, 82178 Puchheim, Tel. 089-80 67 17 und 800 24 73, Fax 800 24 52; Preis DM 35.-+ Mwst. = DM 40.25 porto- und verpackungsfrei. Dazu gibt es auch das Buch von **Reinhold Junker "Die Verdauung, das Fundament unserer Gesundheit".**

Hier der Originalvortrag von Arthur Sauter: "Volksübel Verstopfung":

"Meine Damen und Herren! Wenn ich heute, genau wie schon vor nahezu 4 Jahrzehnten, meinen Vortrag über das Volksübel Verstopfung halte, dann ist dies

ein Beweis dafür, daß der von mir gewiesene Weg der richtige ist. Der Zweck meines Vortrages soll sein, Ihnen zu zeigen, wie Sie durch **Weckung der Selbstheilkräfte im Menschen und Stärkung der Abwehrkräfte** Ihre Lebenskraft auf ganz natürliche Weise steigern können.

Wirkliche Gesundheitspflege ist nicht das Bewußtsein, daß durch die Kunst des Arztes jede Krankheit bekämpft werden kann. **Wahre Gesundheitspflege ist es, so weit zu kommen, daß durch immerwährende Aufklärung des Volkes durch Beseitigung der Ursachen den Krankheiten die Möglichkeit zu ihrer Entstehung genommen wird.**

Es ist eine unleugbare Tatsache, daß fast alle Kranken vom Arzt viel zuviel verlangen. Wenn dann nicht rasch Hilfe gebracht wird, entsteht eine Enttäuschung und daraus eine Hoffnungslosigkeit. Hoffnungslosigkeit aber ist der Heilung allerschlimmster Feind. In Ihrem eigensten Interesse mahne ich Sie, diese Hoffnungslosigkeit aufzugeben. **Haben Sie immer vor Augen, daß die Natur an uns ehrlicher handelt als wir an ihr. Erst in dem Augenblick, in dem wir der Natur zuwider leben, wenn wir ihr ins Handwerk pfuschen, straft sie uns, und diese Strafe heißt Krankheit.**

Es gibt nur eine Gesundheit und demzufolge kann es auch nur e i n e Krankheit geben. Die sogenannten verschiedenen Krankheiten sind nichts anderes als bloß verschiedene Erkrankungserscheinungen.

Im Grunde genommen spielt es gar keine Rolle, wie die oder jene Krankheit heißt - haben wir die Ursache erkannt, dann liegt es einzig und allein an uns, diese Ursache zu beseitigen. Und ist erst einmal die Ursache beseitigt, dann sind alle der natürlichen Selbstheilung im Wege stehenden Hindernisse weggeräumt. Die Heilwissenschaft gibt immer mehr zu, daß nie bloß die schmerzende Stelle, sondern daß immer der ganze Mensch krank, also allgemein krank ist, mag es auch oft jahrelang unfühlbar sein. Die neueste Forschung hat unsere Behauptung bestätigt, daß bei richtiger Darmtätigkeit überhaupt keine Krankheit möglich ist. Der Spruch "Der Tod sitzt im Darm" ist leider nicht nur ein Spruch, sondern eine traurige Tatsache.

Von Geburt an geschehen in unserem Darm auch bei bester Verdauung fortwährend überaus schädliche Vorgänge, die auch dann, wenn wir nie krank werden, schließlich unser Leben beenden. Aber wir können sie doch so regeln, daß wir nie krank, und wenn wir es schon sind, in den meisten Fällen wieder gesund und viel älter werden und auch im Alter gesund bleiben.

Zu dieser Regelung gehört unumgänglich, daß wir alle Blähungsansammlungen verhüten. Denn sie erschweren die ganze Darmtätigkeit so sehr, daß eine wirklich richtige Verdauung gar nicht möglich wird. Es wird vielen unglaublich erscheinen, aber es ist doch so, daß jeder, der Blähungen hat, schon an Verstopfung leidet, auch dann, wenn aus dieser schon häufige Durchfälle entstanden sind.

Die Verstopfung gilt fälschlich immer noch als ein unvermeidliches Volksübel. Wie wenig alle dagegen gebräuchlichen Mittel helfen, haben Sie sicher schon an sich selbst erlebt.

Dr.med.Keller-Hörschelmann, Lugano, gibt in seinem Buch "Meine Magenkur" als Folgen der Verstopfung an:

Am Mastdarm:
Hämorrhoiden
Mastdarmkrebs
Am Blinddarm:
Blinddarmentzündung
Am Blut:
Blutarmut
Kotgase
Vergiftung
Am Unterleib:
Blutstauungen
Chron. Entzündung
Geschwülste
Am Magen:
Magenerschlaffung
Magensenkung
Magenerweiterung
Magenkatarrh
Übler Mundgeruch
Magengeschwür
Magenkrebs

An der Haut:
Ausschläge aller Art
An den Beinen:
Blutstauungen
Ischias
Krampfadern
An den Nieren:
Nierensteine
Wanderniere
Nierenentzündung
An der Leber:
Stauungsleber
Leberverschiebung
Gallensteine
Lebervergiftung
Am Nervensystem:
Neurasthenie
Hysterie
Depressionen
Melancholie
Hypochondrie
Schlaflosigkeit

Fast alle Krankheiten entwickeln sich schleichend, d.h. unmerklich und schmerzlos. Wenn **Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Druck in der Magengegend und in den Dickdarmwinkeln** lange Zeit anhalten, so können diese Beschwerden immer als sehr ernsthafte Zeichen begonnener Erkrankung des Magens oder Darmes betrachtet werden, gleichviel, ob bloß Verstopfung oder schon chronische Durchfälle vorliegen. Dr. Keller-Hörschelmann sagt, daß nach den Schätzungen der Magenspezialisten wohl 90 % aller Frauen an Magenerschlaffung, -Senkung und -erweiterung leiden, daß aber auch unter den Männern enorm viel daran kranken, die meisten, ohne es zu ahnen.

Nach vielen zugegangenen Berichten über die erzielten Heilungen von allerlei Krankheiten muß man sagen: Wir sterben an unseren Blähungen. Denn sie sind immer die Hauptursache des Fortbestehens der Verstopfung und schaden noch viel mehr als diese. Deshalb werden die Frauen, welche durch die vielartigen Körperbewegungen im Haushalt ihre Blähungen viel leichter ausscheiden können als die Männer, von denen doch die meisten sitzend beschäftigt sind, im Durchnitt älter als diese. Und ebenfalls nur deshalb leiden Männer viel häufiger an Hämorrhoiden, Adernverkalkung, Herz- und Nervenleiden, und auch an **Haarausfall**.



Um zu verstehen, daß Blähungen krank machen, muß man wenigstens das Wichtigste wissen über normale und abnorme Darmtätigkeit, über die einzelnen Vorgänge der Verdauung, über Darmgase und Blähungen, Darmbakterien, Darm- und Bakteriengifte, über Mitwirkung der Nerven und Darmtätigkeit, über unsere Entgiftungsorgane, Schutz und Selbstheilkräfte und besonders über Wesen, Entstehung und Folgen der Blutverderbnis. Dann erkennt jeder, daß die **Darmtätigkeit wohl bei niemand wirklich normal ist**. Man erkennt dann aber auch, daß überall da, wo Zivilisation oder auch nur Halbzivilisation besteht, niemand imstande ist, die Blähungen ohne den von mir gezeigten Weg genügend auszuscheiden, und daß bei allen fortwährend größere Mengen

zurückbleiben und allerlei Krankheiten oder wenigstens Beschwerden verursachen.

Aber man begreift dann auch, daß, wenn keine Ansammlungen mehr es unmöglich machen, bei allen krankhaften Zuständen entweder ganze Heilung oder wenigstens Besserung gar nicht ausbleiben kann.

Die Einzelvorgänge der Darmtätigkeit sind außerordentlich interessant. Kennt man sie nur einigermaßen, so kann man sich viele bisher unverstandene Störungen und Beschwerden und ihre Ursachen leicht erklären und selbst abhelfen.

Nachdem die Nahrung im Mund und teilweise auch im Magen zerkleinert und unter Zumischung von Speichel und Magensäften durcheinander gearbeitet ist, wird sie vom Magen durch seinen Schließmuskel, den Pförtner, in etwa kirschkerngroßen Mengen stoßweise in den 30 cm langen und 4 - 6 cm weiten Zwölffingerdarm geschoben, wo sie allmählich zu Stecknadel- bis hanfkorngroßen Teilchen zerkleinert wird.

Im ca 6,5 cm langen und 3 - 5 cm weiten Dünndarm finden zweierlei Bewegungen statt: Die Mischbewegungen und die peristaltischen.

Die Mischbewegungen je einer Dünndarmschlinge bewirken nur die innige Mischung des Inhalts. Die peristaltischen, wurmartigen Bewegungen schieben den Darminhalt langsam immer weiter.

Der diese Bewegungen auslösende Reiz erfolgt chemisch oder mechanisch vom Darminhalt. Die Darmwand gibt aber auch eigene Säfte in den Speisebrei, welche diese Bewegung, die immer nur afterwärts wirkt, unterstützen.

Die Verdauung ist nur möglich unter Mitwirkung der Verdauungssäfte. Im Munde fließt der Speichel zu; täglich ca. 3/4 Liter. Der Magen gibt Lab, Pepsin und Salzsäure ab. Im Zwölffingerdarm treten außer dessen Saft noch hinzu täglich ebenfalls 3/4 Liter Galle, welche in der Leber entsteht, durch den Gallengang zufließt und die genossenen Fette verseift und dadurch verdaulich macht, und außerdem noch ca. 1/2 Liter Saft aus der Bauchspeicheldrüse, welche Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate für die Verdauung geeignet macht. Aber auch der Dünndarm gibt noch viel Saft ab aus den 20 bis 50 Millionen Lieberkühnschen Drüsen, die sich in der Schleimhaut zwischen den Zotten befinden.

Das Zusammenarbeiten dieser Säfte bewirkt gleichzeitig auch eine Spaltung der in der Nahrung enthaltenen Stoffe in zur Verdauung geeignete Bestandteile und in ungeeignete, die Verdauungsgifte. Nach Eindringen der Nahrung aus dem Zwölffingerdarm in den Dünndarm verteilt sie sich sofort bis in dessen tiefgelegene Teile. Das Aufsaugen der Nahrung im Dünndarm geschieht durch etwa 10 Millionen Zotten. Die Zotte taucht wie ein steifer Finger in das milchartige Gemisch von verflüssigtem Speisebrei und Darmsaft und führt sie dem Körper zur Bildung des Blutes und Fleisches zu.

Nach Vollendung der im Dünndarm stattfindenden Hauptverdauung dringt der Darminhalt in den Dickdarm ein. Zur Verdauung bleibt dem ca 1,5 m langen und 5 - 8 cm weiten Dickdarm nur noch wenig Material übrig. Meistens sind es Stoffe, die für den Dünndarm zu schwer zu verdauen waren, insbesondere pflanzliche.

Aus beim Essen mitgeschluckter Luft, z.B. auch in den Poren des Brotes, ent-

stehen bereits Gase. Demgemäß findet man im Darm Kohlensäure wie auch Reste der eingeschluckten Luft. Weitaus die meisten Gase entstehen aber im Blinddarm und im aufsteigenden Dickdarm, und zwar hauptsächlich durch die Tätigkeit der uns zugehörigen Darmbakterien.

Die Darmgase sind außerordentlich nützlich. Sie entstehen in unzähligen allerfeinsten Bläschen im Kot. Dadurch wird er leicht und locker, bleibt infolgedessen weich und gleitet gut im Darm. Erfolgt dessen Weiterbeförderung in der natürlichen Schnelligkeit, so bleibt den Gasen keine Zeit, aus den Bläschen aufzusteigen und sich zu Blähungen und Gaswolken anzusammeln. Sie werden mit dem Kot ausgeschieden.

Deshalb schwimmt jeder Kot, der nicht zu lange im Darm verblieben ist und noch alle in ihm entstandenen Gase enthält, im Wasser obenauf. Kot, der im Wasser untergeht, ist immer schon sehr entgast und deshalb Spätkot, der schon viel geschadet hat. Schon im unteren Teil des Krummdarmes beginnt der Darminhalt kotartig zu werden. Im Blinddarm und im aufsteigenden Dickdarm wird Wasser abgesaugt. Im Querdarm wird er fast ganz bis zur bekannten Konsistenz eingedickt.

Wie der Darm sich überall in seiner ganzen Länge immer nur soviel erweitern soll als dessen normaler Inhalt es verlangt, so soll auch der Kotstrang im ganzen Dickdarm allseitig an der Darmwand anliegen, so daß die Muskeln ihn ringsum erfassen und weiterbewegen können. Dabei soll sich soviel Schleim absondern und den Kot umhüllen, daß dieser leicht im Darm gleitet und bei der Entleerung weder den Mastdarm noch den After beschmutzt, also auch keine äußerliche Reinigung nötig macht.

Vom Querdarm wird der Kot über dessen an der linken Körperseite gelegene Umbiegung, den linken Dickdarmwinkel, in den absteigenden Dickdarm und von diesem bis in dessen unteres, schwanenhalsförmiges Ende, die Mastdarmschlinge geschoben. Sie ist vom darunterliegenden Mastdarm durch den Dickdarmschlingen-Schließmuskel abgeschlossen, welcher verhindert, daß der Kot vor Eintritt des Entleerungsbedürfnisses in den Mastdarm eindringt. Leider aber ist dies fast bei niemand der Fall. Weil die Darmtätigkeit schon von der Kindheit her abnorm ist, senkt sich der Kot immer gleich in den Mastdarm, sobald die Schlinge gefüllt ist.

Die Kotausscheidung ist nicht etwa ein einfacher, sondern sogar ein sehr komplizierter Vorgang. Weil aber fast alle mehr oder weniger an Darmstörungen leiden, vollzieht sie sich nie, wie es sein sollte, und fast niemand weiß, wie sie erfolgen müßte.

Sobald und so oft sich in der Dickdarmschlinge soviel Kot angesammelt hat als der Mastdarm aufnehmen kann, soll sich normal das Entleerungsbedürfnis einstellen. Bis dahin bleibt der Mastdarm leer und seine Muskeln können den Kot später aus ihm herauspressen. Zur Ausscheidung wirken alle beteiligten Organe miteinander und gegenseitig in vollkommenster Art zusammen. Der Schlingenschließmuskel öffnet sich und der durch die Gase locker erhaltene Kot dringt so schnell in den bei Erwachsenen 20 - 25 cm langen Mastdarm ein, daß der dadurch in diesem entstehende Reiz ihn veranlaßt, sich zu erweitern. Ist er gefüllt, so schließt sich der Schlingenschließmuskel und es öffnet sich der After-



schließmuskel. Der Mastdarm, dessen Muskelkraft viel stärker ist als die des Dickdarms, kann deshalb Kot nicht nach oben zurück drücken, sondern nur nach außen befördern.

Weil aber unrichtig die Entleerung nicht bald nach der Füllung der Dickdarmschlinge stattfindet, sondern erst dann, wenn der Kot schon längere Zeit in ihr und auch im Mastdarm liegt, ist der ausscheidungsfertige Kotstrang viel länger als der Mastdarm, und der Schlingenschließmuskel kann sich nicht wieder schließen, wenn letztere gefüllt ist, erschlafft und funktioniert überhaupt nur noch schwach. Ebenso der Mastdarm, der durch die beständigen Kotanhäufungen in ihm immer überdehnt wird.

Wie die Ausscheidung des Kotes durch seinen Gasgehalt beeinflußt wird, sehen wir an fleischfressenden und pflanzenfressenden Tieren. Der gasarme Kot der Hunde ermöglicht ihnen die Ausscheidung nur in hockendem, also ruhenden Zustand. Rinder und Pferde usw. entleeren sich aber sogar beim Gehen und auch im Trab. Bei Pferden werden die im Kot enthaltenen Gase im Trab durch die auf ihn wirkenden, starken Bewegungen der Bauchmuskeln ausgepreßt und als Blähungen ausgeschieden.

Die erzielten Erfolge kann ich mir nicht anders erklären als dadurch, daß durch Besserung der Darmtätigkeit, die immer sehr bald stattfindet, wenn sich keine Blähungen mehr ansammeln, die Menge der Bakteriengifte ganz bedeutend, vielleicht sogar bis auf die natürliche Menge herabgemindert wird.

Weil die Blähungen leichter fortzubewegen sind als der Kot, sucht der Darm freilich, sie zuerst zu entfernen. Dem stehen aber viele Hindernisse entgegen, z.B. die gute Sitte, das viele Sitzen und die Schließmuskelkrämpfe.

Beim Sitzen können die Blähungen nur in kleinen Mengen in den Mastdarm eindringen, weil die Beine herangezogen sind und der Darm dadurch zusammengedrückt ist, wodurch die Durchgangsweite verringert wird. Außerdem bewirkt der gegen unseren Körper wirkende Gegendruck des Sitzmöbels in uns ein Gefühl, das in Zusammenwirkung mit den in den oberen Darmabschnitten vorhandenen Blähungen den Druck gar nicht empfinden läßt. Wir tun deshalb auch nichts zur Ausscheidung. Sind die Muskeln des Mastdarms noch stark genug, so drücken sie die Blähungen wieder in den Dickdarm zurück. Sind sie aber schon zu sehr geschwächt, so bemerken wir den Druck der in ihm befindlichen Gasmengen kaum oder gar nicht.

Das stärkste Hindernis für die Ausscheidung der Blähungen sind aber die Schließmuskelkrämpfe. Sie entstehen dadurch, daß sich die Entzündung vom Mastdarm aus auch auf die beiden Afterschließmuskeln, auf den äußeren wie auch auf den inneren überträgt. Alle leiden daran, die meisten, ohne es zu wissen. Man erkennt sie nur daran, daß der Mastdarm die Blähungen nicht mehr durch seine eigene Kraft ausscheiden kann. Wir müsaen sie herausdrücken, wodurch der Abgang hörbar wird. Oft gelingt uns aber auch das Herausdrücken nicht, weil der augenblicklich bestehende Krampf zu heftig ist. Immerhin kann man am Tag, wenn man nicht aus irgendwelchen anderen Gründen daran gehindert ist, doch noch manche Blähungen ausscheiden, nicht aber in der Nacht bzw. im Schlaf, und schon diese nächtlichen Ansammlungen richten viel Unheil an. Daß die Grundursache der Erkrankungen nur in Blähungsan-

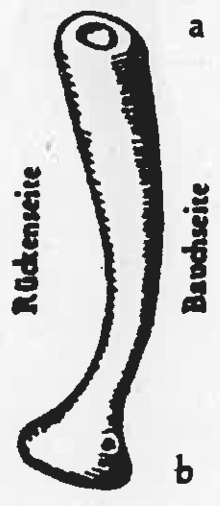
sammlungen liegt und daß die meisten Menschen von diesen Ansammlungen gar nichts wissen, lehren die Erfolge. **Denn die aufgezeigte Heilart besteht ja nur in der Beseitigung der vorhandenen und der Verhütung künftiger Blähungsansammlungen.** Hätte sie dazu nicht ausgereicht, so hätten die vielerlei bis heute gemachten Erfahrungen doch auch nicht erfolgen können.

Solange es nicht einwandfrei gelingt, festzustellen, daß die Erkrankung aus anderen Ursachen entsteht, muß man es für möglich halten, daß es nur an den Blähungen liegt. Mit der viel gebrauchten Art, die Erkrankung eines Organs mit der eines anderen zu erklären, ist gar nichts gesagt. Denn es fehlt dann ja immer noch die Aufklärung darüber, wodurch das andere krank wurde. Sicher ist es jedenfalls bei allen gut, daß die Blähungen und der Kot so schnell wie möglich ausgeschieden werden.

Nicht Ernährungskunst, sondern Entleerungskunst müssen wir erlernen und treiben. In der Schweizerischen Medizinischen Wochenschrift sagt J. P. Zumbusch, es sei sehr gefährlich, Darmaufblähungen durch Medikamente beseitigen zu wollen.

In ganz unschädlicher Art ist dies nur rein physikalisch möglich, aber auch nur dann durchführbar, wenn es nicht gegen die gute Sitte und gegen die Rücksichten auf andere verstößt. **Der Blähungsabgang muß unhörbar sein und darf nicht durch Geruch belästigen.**

Der ANO
einteilig
mit tiefsitzender
Gasaustrittsöffnung



Der

ANO	**Vorteile**
besteht aus nur einem Stück, ohne Einzelteile, die gesteckt oder geschraubt werden müssen. Der ANO ist anatomisch bedingt geformt. Die Einführseite a ist nach oben verjüngt. Der Knauf b ist oval. Der ANO hat nur eine Gaseintritts- und nur zwei Gasaustrittsöffnungen. Diese sitzen so tief, wie dies technisch überhaupt möglich ist.	Keine verlierbaren Einzelteile. Keine Schmutzecken. Leichtes Reinigen. Leichtes, beschwerdefreies Einführen und Tragen. Kein Verdrehen innerhalb des Mastdarmes. Schon die geringsten Gasansammlungen werden ausgeschieden, ohne dabei den im Darm nötigen Überdruck zu beseitigen. Die Möglichkeit des Verstopfens ist auf ein Mindestmaß gesenkt.

Dies ermöglicht in durchaus zuverlässiger Art das abgebildete, auch im Sitzen, beim Gehen und Radfahren usw. ganz unfühlbare Pessar ANO, das von vielen Tausenden viele Jahre lang mit bestem Erfolg benützt wird. Gegenüber allen anderen im Handel befindlichen Afterröhrchen sind die Vorteile des ANO so offensichtlich, daß er ohne Überheblichkeit als das vollkommenste Afterröhrchen bezeichnet werden kann.

Der AN0 wiegt 4 Gramm, also soviel wie 2 gewöhnliche Postkarten. An seiner dünnsten Stelle ist er 5 mm stark.

Der ANO läßt nur Blähungen entweichen, aber nicht den Überdruck, wie sich aus folgendem erklärt. Das Vorhandensein von Blähungen verstärkt den Überdruck, und nur diese Druckverstärkung schiebt den ANO so weit nach außen, bis die Blähungen zwischen den Gasaustrittsöffnungen und den Gesäßbacken ins Freie dringen. Dann zieht die Kraft des Schließmuskels den ANO wieder soweit nach innen, bis sich die Gasaustrittsöffnungen erneut an die Haut anlegen und dadurch den After zur Erhaltung des Überdrucks wieder abschließen. Dies ist von größtem Wert für die Gesundheit.

Weil der Kot nicht mehr übermäßig zersetzt und überfault wird, haben die Gase fast keinen Geruch mehr. Außerdem könnte man anderen höchstens beim Sitzen unangenehm werden. Dabei sind die Beine aber herangezogen und der Darm wird dadurch so zusammengedrückt, daß die Blähungen beim Gebrauch des ANO nur in winzigen Mengen austreten, so daß auch deshalb kein anderer etwas bemerkt. Auch beim Stehen braucht man nichts zu befürchten. Denn die Blähungen sammeln sich doch nie mehr zu größeren Mengen an. Meistens schon am nächsten Tag, nachdem man den ANO zum ersten Mal verwendet, beginnt eine außerordentlich reichliche Entleerung, die aber immer höchstens 10-12 Tage anhält. Denn länger dauert es nicht, bis der alte Kot, der sich in den Nischen des Dickdarms angesammelt hat, ausgeschieden ist. In dieser Zeit geschehen Entleerungen täglich meistens 3 bis 5 mal, in manchen Fällen sogar noch öfter.

Sobald die alten Kotmassen entfernt sind, kann man natürlich nicht mehr ausscheiden als die tägliche Nahrung erfordert. Man begnüge sich aber trotzdem nie mit nur einmaliger Entleerung pro Tag. Es geht dann sicher immer mehrmals.

Die Entleerung erfolgt nun stets von der Dickdarmschlinge aus, und Kotansammlungen gibt es nicht mehr.

Manche sagten mir in meinen Vorträgen, sie könnten nicht verstehen, wie der ANO, der doch nur einige Zentimeter in den Mastdarm ragt, die hoch darüber liegenden Kot- und Gasmassen herunterziehen könne. Dies tut er freilich nicht. Er macht den Blähungen nur den Ausgang frei. Der ANO wirkt wie ein Überdruck-Ventil. Alles andere macht die bald wieder zunehmende Kraft des Darmes.

Der erste Erfolg des ANO ist das Verschwinden der Gaswolken, und damit lassen sofort alle Druckspannungen und Beschwerden nach, besonders bei **Herzleiden.** Die Gasschicht im Querdarm zwischen dem Kotstrang und der oberen Darmwand verschwindet, der Darm zieht sich auf seine natürliche Weise zusammen und die Muskeln können den Kotstrang allseitig umfassen und after-

wärts bewegen. Die ganze Darminhaltsbewegung erfolgt nun viel schneller. Weil nur noch frischer Kot im Darm ist, können sich die uns nur schädlichen Bakterien nicht mehr in ihm erhalten und neue können sich nicht mehr ansiedeln. Die notwendigen guten Kolibakterien werden wieder gesund, ihre Menge nimmt wieder zu. Sie können zur Verdauung wieder beitragen und bleiben nach ihrem Absterben nicht mehr so lange im Darm zurück und vergiften und erkranken die lebenden nicht mehr. **Der Nährboden für die Darmflora bessert sich. Die Entzündung der Darmschleimhaut läßt nach**, und ihre Kraft, artfremde und schädliche Bakterien, deren Eindringen durch Einatmung wir nicht verhindern können, zu töten, lebt wieder auf und ebenso ihre giftzerstörende Kraft. Das Blut entsteht in viel besserer Beschaffenheit, wird von den wieder besser ernährten Entgiftungsorganen wieder besser entgiftet und das Hämoglobin, der Farbstoff der roten Blutkörperchen, nicht mehr so verdorben wie vorher. Es bringt deshalb auch mehr Sauerstoff in die Gewebe und der Sauerstoffwechsel wird überall viel besser und damit auch der ganze Stoffwechsel.

Mit dem Zusammenziehen des Darms auf seine natürliche Weite schließen sich die mikroskopischen Durchlöcherungen, und so können Gifte, Gase und Bakerien nicht mehr durch die Darmwand in den Organismus.

Infolge der nun besseren Verdauung wird auch der Darm und Magen und auch das Herz besser ernährt. Die Verdauung bessert sich dadurch noch mehr und das Herz und die Blutgefäße vollziehen den Blutkreislauf viel besser und die allgemeine Besserung nimmt immer mehr zu.

Weil der Dickdarm sich nun immer genug entleeren kann, bleibt der Blinddarminhalt nicht mehr so lange zurück, daß sich die Reste der verschiedenen Mahlzeiten miteinander vermischen und einander verderben. Alles geht nun schneller afterwärts und der Dünndarm nimmt dem Magen dessen Inhalt viel eher ab, so daß dieser nicht schon im Magen verdirbt und der Darm nicht mehr Nahrung erhält, die schon teilweise zersetzt ist.

Bei jedem krankhaften Zustand ist die erste Voraussetzung der Heilung, daß der Darm wieder richtig tätig ist. Denn krankhafte Darmtätigkeit bewirkt auch nur krankhafte Ernährung. Dadurch wird das Blut, welches bei der Verdauung zum Ersatz der vorher zum Leben verbrauchten Blutmenge entsteht, schon in der Entstehung verdorben und erkrankt, wenn auch noch viele Jahre unerkannt, den ganzen Körper. Statt des Spruches "Der Mensch ist, was er ißt" müßte man sagen: "Der Mensch ist das, was der Darm aus dem Genossenen macht." Die Darmtätigkeit ist aber bei allen mehr oder weniger widernatürlich und deshalb beginnt das Kranksein stets im Darm, oft sehr lange unfühlbar.

Der gesunde, nicht durch Blähungen und Kot aufgetriebene Bauch ist dann, wenn man auf dem Rücken liegt, tief eingefallen. Andernfalls ist er durch Blähungen aufgetrieben.

Es geschehen geradezu Wunder der Selbstheilung, wenn die Darmtätigkeit nicht mehr durch Blähungsansammlugen gestört wird, und es ist gar nicht möglich, die oft erstaunlichen Folgen mit wenigen Worten zu erklären.

Alle diese Erfolge werden noch bedeutend dadurch gesteigert, daß der **Schlaf**, wie in vielen Berichten immer wieder mitgeteilt wird, meistens schon in der ersten Nacht der ANO-Benützung viel besser wird, so daß die **Nerven** wie-

der kräftig werden und die Lebensvorgänge wieder gut regulieren können.

Manche sagen freilich mit Recht, der ANO sei eben doch nichts Natürliches. Ist denn aber die Verstopfung nicht erst recht unnatürlich und ist es nicht besser, den ANO zu tragen als krank zu sein oder seine Beschwerden zu behalten? (Auch eine Brille ist unnatürlich und doch sind alle froh darüber.)

Daß mit der immer ungehinderten Ausscheidung der Blähungen nichts geschadet werden kann, darüber ist sich wohl jeder im klaren.

Abführmittel machen den Dickdarm so krank, daß er den Kot, der ihm vom Dünndarm flüssig zugebracht wird, nicht mehr soviel wie nötig eindicken kann. Bald gewöhnt sich der Darm an sie, so daß sie überhaupt nicht mehr wirken. Die Verstopfung beginnt wieder und es müssen allmählich immer stärkere Mittel benützt werden, bis überhaupt keines mehr hilft. Der Darm aber wird dadurch immer kränker.

Der ANO macht verdorbenes Blut bei alt und jung bald wieder gut. Heilen kann nur gutes Blut, direkt oder indirekt. Direkt heilt es dadurch, daß es überall bessere Stoffe hinträgt und angehäufte Erkrankungsstoffe auflöst und den Ausscheidungsorganen zuführt. Indirekt heilt es, indem auch die bisher erkannten und noch unerkannten Organe und Stoffe der Selbstheilkraft, die durch die Blutverderbnis und durch die Störungen im ganzen Stoffwechsel doch selbst erkrankt sind, in ihrer Ernährung und Erneuerung aber auch von der Güte des Blutes abhängen, nun wieder durch besseres Blut versorgt und selbst gesund werden, so daß sie ihre Aufgaben der Selbstheilung auch besser erfüllen können.

Denken Sie immer daran, daß seit über 50 Jahren die ANO-Darmröhrchen benützt werden. Wenn sie wertlos wären, dann hätte man sie schon längst vergessen.

Daß mit dem ANO nicht nur die Heilung von **Haarausfall** und **Kahlheit** und in nicht allzu hohem Alter sogar die Heilung des **Ergrauens** erfolgt, beweist zweifelsfrei, daß die Blutverbesserung durch den ANO, die dies doch allein bewirkt, eine sehr große sein muß. Bevor sie dazu aber die Kopfhaut und die Haare durchdringt, muß sie doch auch alle inneren Organe durchdrungen und überall alles gebessert haben. Deshalb sagte Geh.Medizinalrat Dr.K. Richter in der ärztlichen Zeitschrift "Fortschritte der Medizin" zu den Ärzten, daß mit dem ANO die Darmschwäche oft schlagartig vergeht und daß dann alle Beschwerden verschwinden.

Jeder aufmerksame Leser wird zu dem einzig denkrichtigen Schluß gekommen sein: Es gibt keine Heilmittel. Demzufolge kann auch der ANO kein solches sein. Der ANO beseitigt nur auf ganz einfache Weise den - der immerwährenden Gasausscheidung im Wege stehenden - Afterschließmuskelkrampf. Dadurch kann es keine Blähungen und keine Verstopfung mehr geben. Eine Ansammlung von schädlichen Giften im Darm ist unmöglich. Die Folge hiervon ist das gesunde Blut und das gesunde Blut macht alles wieder gut."

Im Teil V. finden Sie sehr viele Erfahrungsberichte mit dem ANO bei den verschiedensten Krankheiten.